

# Percezione in movimento: Svolgimento di una lezione

Le lezioni proposte in questo tema del mese seguono il concetto del processo di sviluppo delle lezioni (Stundenentwicklung im Prozess – STEP) dell'Istituto per la formazione del movimento e la psicomotricità Psychomotorik I'B'P'. Questo modello a fasi è stato sviluppato con l'obiettivo di rendere il lavoro psicomotorio trasparente, analizzabile e praticabile.



Il modello a fasi IBP (cfr. allegato) offre sia ai docenti che agli allievi chiare condizioni quadro, rituali (cfr. anche carta 13 «[Buone attività G+S – Trasmettere](#)») che generano sicurezza e stima, ma anche spazio a sufficienza per occuparsi in modo intensivo di un tema. I rituali della fase Saluto e riflessione creano un'atmosfera basata sul rispetto. Viene dimostrato interesse nei confronti dello stato d'animo e delle esigenze del singolo, e attraverso la domanda conclusiva «Che cosa vi è piaciuto di più?» ci si focalizza sugli aspetti positivi, sulle esperienze di successo individuali.

I bambini imparano a percepire non soltanto il loro corpo, bensì anche i loro sentimenti, le loro impressioni ed esigenze. Per un docente, sapere come si sentono i bambini è utile per instaurare una relazione individuale e attenta. Anche per i bambini è importante conoscere lo stato d'animo del docente. I desideri e i bisogni espressi favoriscono l'autodeterminazione e la sensatezza di una lezione. Inoltre possono essere valutati il decorso dello stato d'animo, le esperienze di successo e gli interessi dei bambini.

Per un docente, sapere come si sentono i bambini è utile per instaurare una relazione individuale e attenta. Anche per i bambini è importante conoscere lo stato d'animo del docente. I desideri e i bisogni espressi favoriscono l'autodeterminazione e la sensatezza di una lezione. Inoltre possono essere valutati il decorso dello stato d'animo, le esperienze di successo e gli interessi dei bambini.

## Download: Psicomotricità

Di seguito, sono descritti i contenuti dei singoli segmenti di lezione.

## Introduzione

**Arrivo** – i bambini entrano in un locale invitante, con un'atmosfera aperta e accogliente, con docenti attenti e ben ancorati al qui e ora per salutare i bambini.

**Saluto** – l'inizio ufficiale della lezione è collettivo e caratterizzato da un rituale. I saluti vengono sempre effettuati nello stesso modo, con regole e svolgimenti chiari. Un processo che si ripete crea orientamento, fiducia e sicurezza. Ci si interroga sullo stato d'animo e i desideri dei bambini e dei docenti. È importante che ci si ascolti reciprocamente con attenzione. Un possibile rituale di saluto è illustrato negli esempi di lezioni.

**Gioco estensivo** – questi giochi sono ideati per generare energie, riscaldarsi, liberarsi delle energie in eccesso o anche innalzare la soglia d'attenzione per poi essere maggiormente concentrati per la parte principale. A seconda del livello di energia del gruppo, nella fase di riscaldamento, andrebbero eseguiti due o tre giochi. Non dovrebbero essere troppo complicati, ma possono già introdurre il tema successivo, nel caso specifico la percezione corporea.

### Osservazioni:

- I **giochi** presentati sono suddivisi nei tre sensi della propriocezione. La suddivisione serve soltanto a indicare quale senso è maggiormente chiamato in causa. Poiché nessun senso può essere allenato in maniera isolata. Il corpo umano forma un sistema, che funziona con tutti i sensi e le parti del corpo.d.
- Negli esempi di lezioni è sempre descritto un gioco. All'occorrenza, questo può essere sostituito con altri giochi.

## Parte principale

**Fase intensiva** – ora i bambini possono occuparsi in modo intensivo del tema della lezione: oggi la percezione corporea per mezzo dell'aikido. All'inizio si allenano due sequenze di movimento concentrandosi su uno dei tre sensi della percezione corporea e alla fine si esegue una semplice tecnica di aikido. I tre sensi vengono sempre tutti coinvolti, poiché a ogni sequenza di movimento il bambino deve sempre sapere dove si trova il suo corpo (senso della posizione), quanto rapidamente o lentamente si sta muovendo (senso del movimento) e quanta è la resistenza e l'impiego della forza (senso della forza) con il partner. Indicando ai bambini su cosa devono concentrarsi, si dirige la focalizzazione su uno dei tre sensi.

### Osservazioni:

- In questo tema del mese, a ogni senso è dedicato un esempio. Le tre lezioni nonché i due esercizi e la tecnica di una lezione sono interconnessi. Si consiglia di seguire l'ordine proposto.

- La percezione può essere intensificata eseguendo gli esercizi con occhi chiusi oppure socchiusi. L'esclusione della vista porta a una compensazione attraverso il sistema propriocettivo, che perciò deve lavorare più intensamente e permette una percezione puntuale sul proprio corpo. Quali esercizi si prestano meglio a questa variante è descritto negli esempi.
- Un aumento del livello di allenamento può essere raggiunto lavorando sulla respirazione. All'attacco si inspira – l'energia di Uke viene assorbita. Eseguendo la tecnica, si espira – l'energia viene trasmessa.

## Chiusura della Lezione

**Calma e rilassamento** – dopo un lavoro intenso, è tempo di lasciarsi andare, di tornare alla tranquillità e di ritrovare la quotidianità. Solitamente per questo basta un esercizio effettuato nel silenzio e senza fretta. Negli esempi di lezioni è descritto un gioco di rilassamento che all'occorrenza può essere sostituito con un'altra gioco.

**Riflessione** – la conclusione viene anch'essa eseguita sotto forma di rituale, con chiare regole e sequenze. L'obiettivo della riflessione è di elaborare verbalmente ciò che si è vissuto durante la lezione. Questo esercizio permette di raggiungere un altro livello di consapevolezza e consente un transfer nella sfera cognitiva. Un possibile rituale di riflessione si trova negli esempi di lezioni.

**Impressioni** – sia i bambini che i docenti rivivono gli eventi della lezione precedente. È interessante capire quale effetto ha lasciato la lezione. Il docente esce con i bambini dalla palestra e rimane accanto a loro; può così raccogliere eventuali informazioni supplementari che i bambini non hanno espresso durante la lezione.

---

Fonte: Manuela Zgorski-Lätsch, fisioterapista dipl. FH, psicomotricista IBP, aikido 3° dan, Centre Kumano, Bienne; Jsabelle Scheurer, responsabile formazione G+S Ginnastica



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**